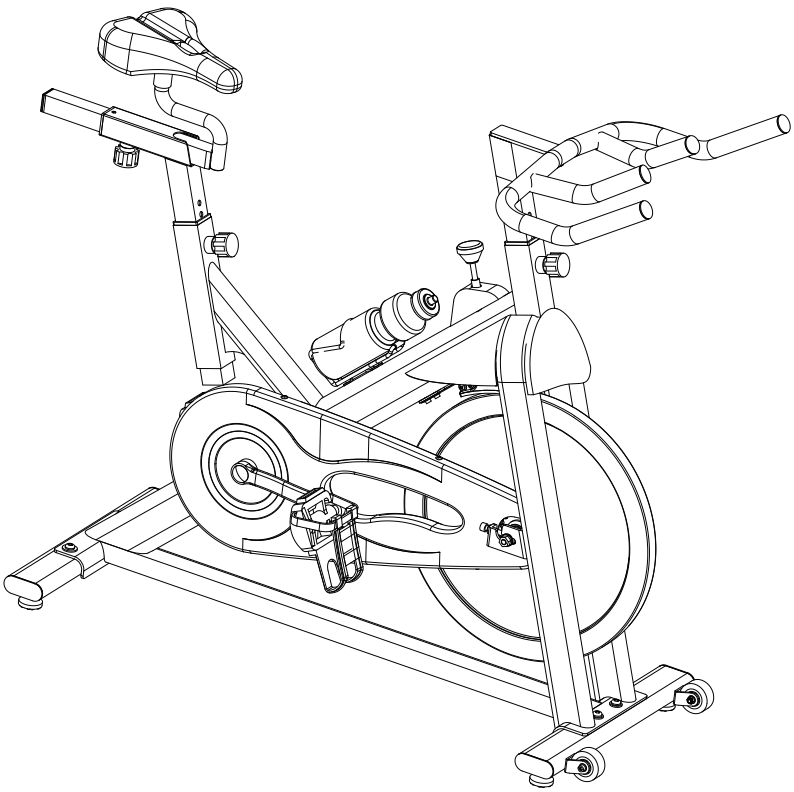


POUR LE MODÈLE :

S3

HORIZON FITNESS

MODE D'EMPLOI VELO D'APPARTEMENT

INTRODUCTION

NOS PLUS SINCERES FELICITATIONS pour l'achat de ce vélo d'appartement Horizon Fitness et MERCI pour la confiance accordée à notre marque !

Peu importe que vous souhaitiez remporter des compétitions ou tout simplement mener une vie plus active et plus saine, l'achat d'un vélo d'appartement Horizon Fitness est dans tous les cas une bonne décision. Grâce à son ergonomie, vous pourrez plus rapidement retrouver la forme et renforcer votre santé. Pour nous, il est naturel d'assurer nous-mêmes la construction de A à Z de nos appareils de fitness et nous utilisons, à cette fin, exclusivement des composants de première qualité. Ce n'est pas pour rien que nous vous offrons une des garanties les plus étendues du marché.

Vous désirez un appareil de remise en forme qui vous offre la plus grande convivialité possible, une fiabilité élevée ainsi qu'une qualité optimale ?

Notre vélo d'appartement vous comblera.

TABLE DES MATIERES

Introduction…….....	*3*
Consignes de sécurité importantes…..…….....	*4*
Manipulation du vélo d'appartement……..…….....	*5*
Avant le premier emploi…….....	*6*
Instructions de montage…….....	*12*
Recommandations pour l'entraînement…….....	*16*
Entretrien…….....	*20*
Garantie …….....	*22*

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SECURITE !

Avant d'utiliser le vélo d'appartement, lisez le mode d'emploi dans son intégralité.
Le propriétaire de l'appareil doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil. Si après la lecture du mode d'emploi, vous avez des questions, veuillez vous adresser à votre revendeur ou bien à Horizon Fitness en appelant le numéro de téléphone indiqué au verso de la brochure.

Afin de réduire tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure :

- *Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des étouffements, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.*
- *Exercez-vous à un rythme qui vous est agréable. Ne faites pas fonctionner l'appareil à plus de 80 tours/minute.*
- *Afin de mieux garder votre équilibre, vous devriez saisir les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.*
- *Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.*
- *Ne tournez pas les pédales à la main.*
- *Avant chaque utilisation, assurez-vous que les poignées sont bien fixes.*
- *Veillez à ce qu'aucun objet ne tombe dans les orifices.*
- *Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvant (cf. maintenance).*
- *L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 120 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.*
- *Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.*
- *N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine ou une salle de bain.*
- *Utilisez impérativement l'appareil comme décrit dans le présent mode d'emploi.*
- *Cet appareil est conforme aux prescriptions édictées dans la norme EN 957-1/-10 (classe H).*

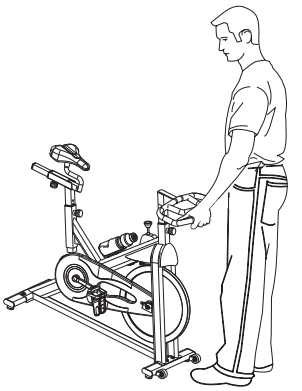
Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au vélo d'appartement.
Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil sans surveillance.
Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.

Il faut impérativement veiller à ce que le vélo d'appartement soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser.

MANIPULATION DU VELO D'APPARTEMENT

TRANSPORT

Votre vélo d'appartement Horizon Fitness est doté à l'avant de roulettes de transport facilitant son déplacement. Pour le changer de place, saisissez les deux poignées. Tirez l'appareil précautionneusement vers vous en exerçant une légère pression vers le bas afin que le pied arrière quitte le sol. Continuez à basculer le vélo vers vous jusqu'à ce que tout le poids de l'appareil soit supporté par les roulettes de transport avant. Vous pouvez alors le déplacer sur ses roulettes avec prudence jusqu'à l'endroit souhaité.



⚠ ATTENTION *Soyez prudent lors du transport. Si besoin, faites-vous aider par une seconde personne pour déplacer le vélo.*

⚠ ATTENTION *Le vélo d'appartement fonctionne avec une roue d'inertie développant des moments élevés, ce qui signifie qu'elle continue à faire tourner les pédales même quand vous cessez de pédaler ou retirez les pieds des pédales. GARDEZ LES PIEDS SUR LES PEDALES ET RESTEZ ASSIS SUR LA SELLE JUSQU'A CE QUE LES PEDALES ET LA ROUE D'INERTIE AIENT CESSE DE TOURNER. Si vous ignorez cette instruction, vous risquez de perdre le contrôle du vélo et de vous blesser.*

AVANT LE PREMIER EMPLOI

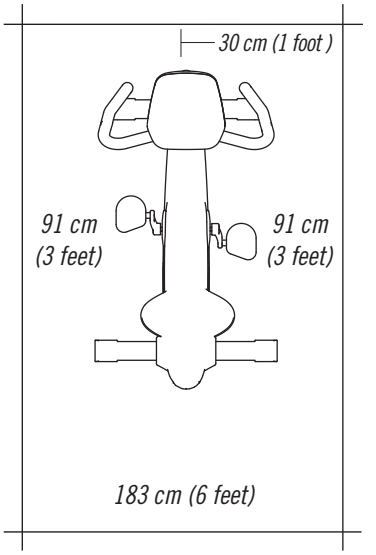
NOS PLUS SINCERES FELICITATIONS !

Avec ce nouveau vélo d'appartement, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce vélo d'appartement, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En vous entraînant régulièrement sur cet appareil, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

AVANTAGES APPORTES PAR UN ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE :

- *Perte de poids*
- *Cœur plus tonique*
- *Renforcement et affinement de la musculation*
- *Augmentation du tonus au quotidien*

Toutefois, afin de bénéficier de ces atouts, il convient de s'entraîner régulièrement. Votre nouveau vélo d'appartement vous aidera à vaincre les obstacles qui vous ont empêché jusqu'alors d'améliorer votre endurance. Plus rien ne pourra désormais vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité. Le présent guide a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé.



INSTALLATION DU VELO D'APPARTEMENT

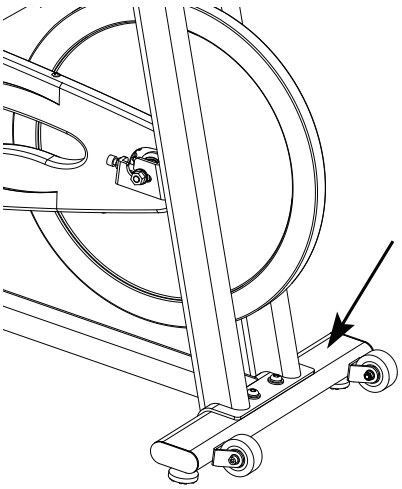
Installez votre vélo d'appartement sur une surface plane. Un espace libre de deux mètres doit être laissé derrière votre appareil d'entraînement, un espace libre d'un mètre de chaque côté et de 30 cm sur le devant. Ne placez pas le vélo d'appartement devant des orifices d'aération ou de ventilation. N'installez pas l'appareil non plus dans un garage, une cour couverte, à proximité de l'eau ou à l'air libre.

Avant d'utiliser l'appareil, veuillez noter le nom du modèle et son numéro de série dans les champs prévus à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi le nom du modèle sur le pied d'appui avant.

INSCRIVEZ LE NUMERO DE SERIE ET LE NOM DU MODELE :

NUMERO DE SERIE :

NOM DU MODELE :



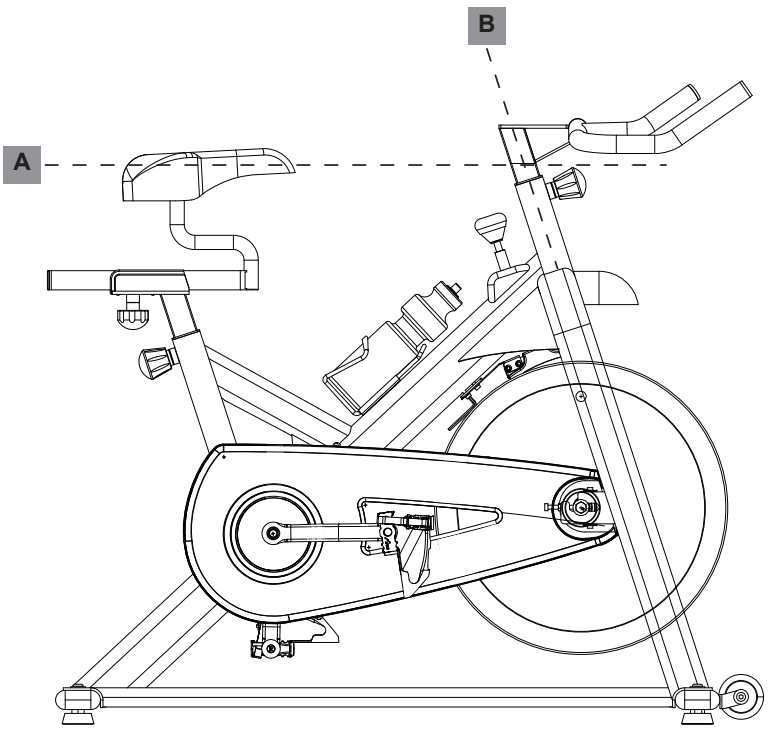
Si vous faites appel au service après-vente, la première chose que vous demanderont nos assistants sera de leur communiquer le numéro de série et le nom du modèle de votre appareil.

REGLAGE

REGLAGE DE LA SELLE

Une selle bien réglée est essentielle pour s'exercer avec un confort maximal et atteindre ainsi une intensité d'entraînement optimale. De plus, un bon réglage permet de réduire considérablement les risques de blessure. Réglez la hauteur de la selle de sorte que votre jambe reste légèrement pliée quand la pédale se trouve à son point le plus bas.

REMARQUE : ne vous asseyez pas sur la selle quand vous réglez sa hauteur !



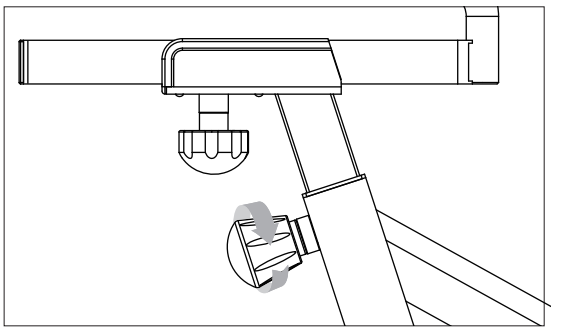
A - Alignez la selle dans le prolongement du guidon.
B - Les débutants devraient s'exercer avec un guidon surélevé.

REGLAGE DU GUIDON

La hauteur de guidon optimale varie selon les personnes ; l'important est que vous trouviez le réglage vous convenant pour vous entraînez aisément. Habituellement, il est conseillé aux débutants de régler le guidon plus haut que la selle. Les personnes plus entraînées peuvent tester différentes hauteurs de guidon afin de trouver la meilleure position pour elles.

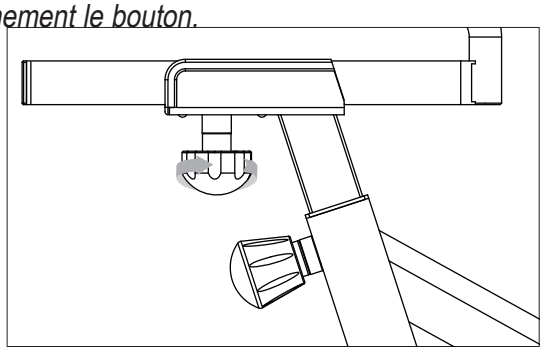
REGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE :

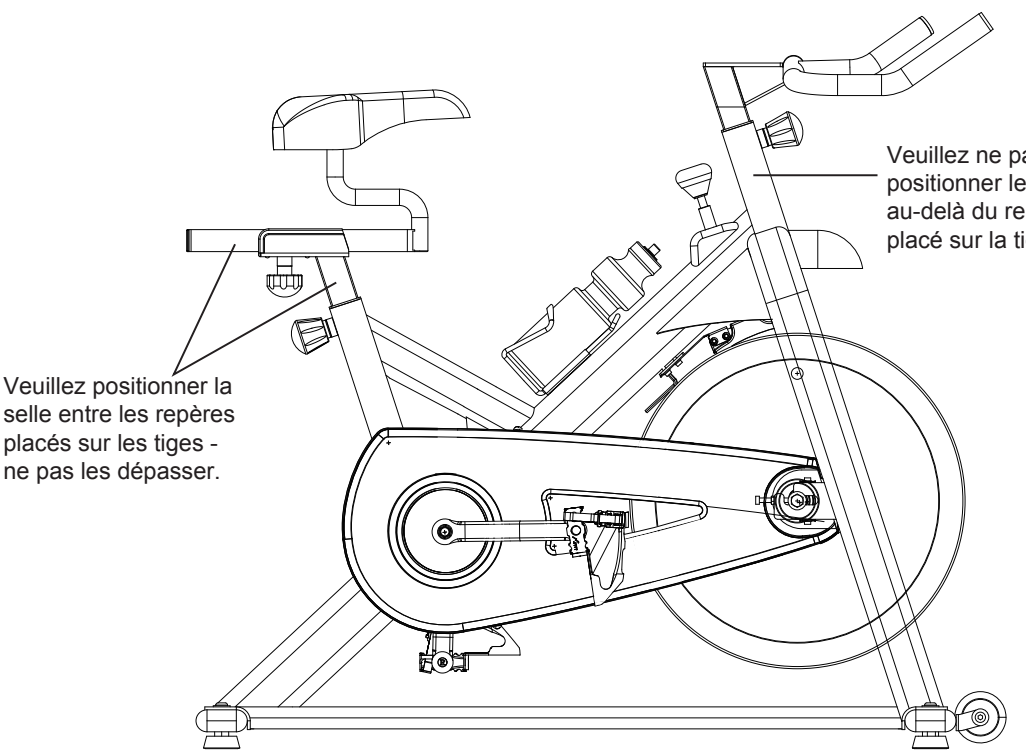
tournez le bouton situé sur la tige de la selle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de desserrer la vis. Tirez le bouton vers vous pour le déverrouiller et ajustez la position de la selle à votre convenance. Contrôlez que la vis s'est bien réenclenchée et vissez fermement le bouton.



REGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE :

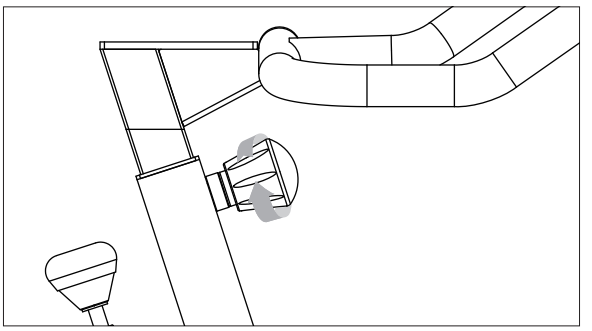
tournez le bouton situé sur le support horizontal de la selle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de desserrer la vis. Tirez le bouton vers le bas pour le déverrouiller et ajustez la position de la selle à votre convenance en la faisant coulisser vers l'avant ou l'arrière. Contrôlez que la vis s'est bien réenclenchée et vissez fermement le bouton.




Veuillez ne pas positionner le guidon au-delà du repère placé sur la tige.
Veuillez positionner la selle entre les repères placés sur les tiges - ne pas les dépasser.

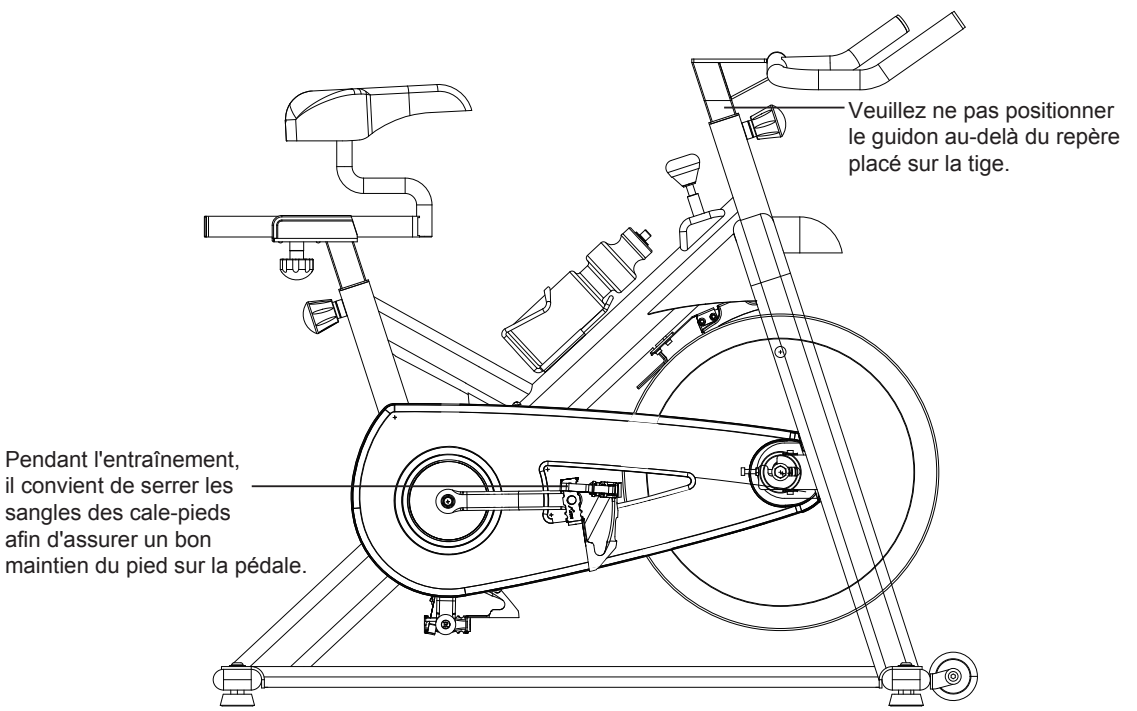
REGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON :

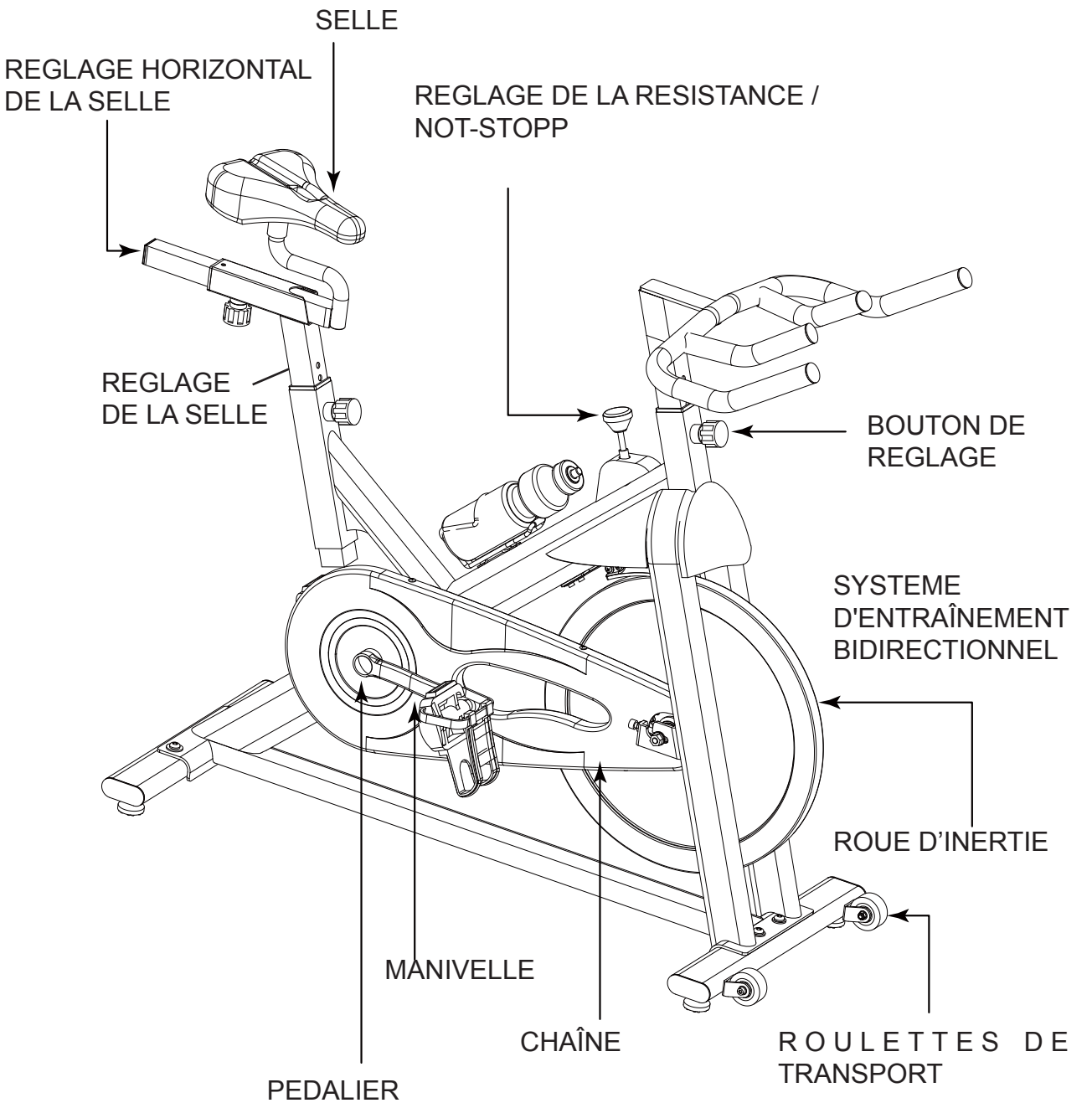
tournez le bouton situé sur la tige du guidon dans le sens contraire des aiguilles d'une montre afin de desserrer la vis. Tirez le bouton vers vous pour le déverrouiller et ajustez la position du guidon à votre convenance. Contrôlez que la vis s'est bien réenclenchée et vissez fermement le bouton.



REGLAGE DES CALE-PIEDS :

Placez votre pied dans le cale-pied de la pédale. La pointe du pied doit se trouver au centre de la pédale. Tournez la pédale jusqu'à ce qu'elle se trouve à son plus haut point afin que vous puissiez atteindre le cale-pied avec votre main et tirez sur la sangle. Répétez cette opération de l'autre côté. Pendant l'entraînement, les pieds doivent toujours rester à la verticale de la pédale (la pression sur la pédale s'exerce uniquement avec la pointe du pied). Quand vous voulez retirer le pied de la pédale, desserrez la sangle et enlevez le pied du cale-pied.


Veuillez ne pas positionner le guidon au-delà du repère placé sur la tige.
Pendant l'entraînement, il convient de serrer les sangles des cale-pieds afin d'assurer un bon maintien du pied sur la pédale.


SELLE
REGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE
REGLAGE DE LA RESISTANCE / NOT-STOPP
REGLAGE DE LA SELLE
BOUTON DE REGLAGE
SYSTEME D'ENTRAÎNEMENT BIDIRECTIONNEL
ROUE D'INERTIE
MANIVELLE
CHAÎNE
ROULETTES DE TRANSPORT
PEDALIER

BOUTON DE REGLAGE

Tournez le bouton et tirez-le vers vous pour le déverrouiller. Vous pouvez à présent ajuster la hauteur de la selle ou bien du guidon suivant le bouton utilisé. Une fois la position voulue trouvée, reverrouillez le bouton.

SYSTEME D'ENTRAÎNEMENT BIDIRECTIONNEL

Système d'entraînement direct permettant un déplacement en marche avant et arrière.

ROUE D'INERTIE

Possédant une grande inertie de masse, la roue génère un moment élevé.

ROULETTES DE TRANSPORT

Les deux roulettes permettent de déplacer aisément l'appareil.

CHAÎNE

La chaîne confère la même sensation que de rouler sur une route.

PEDALIER

De haute qualité pour une longue durée d'utilisation.

MANIVELLE

Garantit une tenue particulièrement bonne même lorsque vous pédalez avec force.

TIGE DE SELLE

Réglage personnalisé de selle (haut/bas).

REGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

Réglage personnalisé de la position de la selle (avant/arrière)

SELLE

Rembourrage renforcé pour une assise confortable

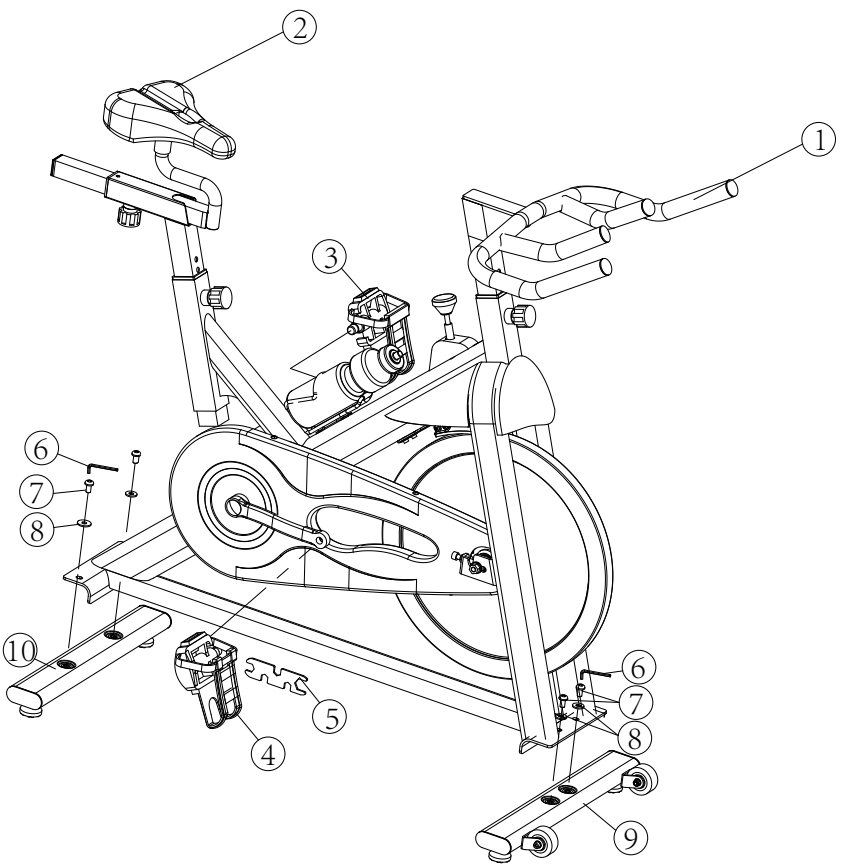
REGLAGE DE LA RESISTANCE / NOT-STOPP

Réglage libre de la résistance via un frein à friction. Pour un réglage en continu, pressez le bouton vers le bas.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

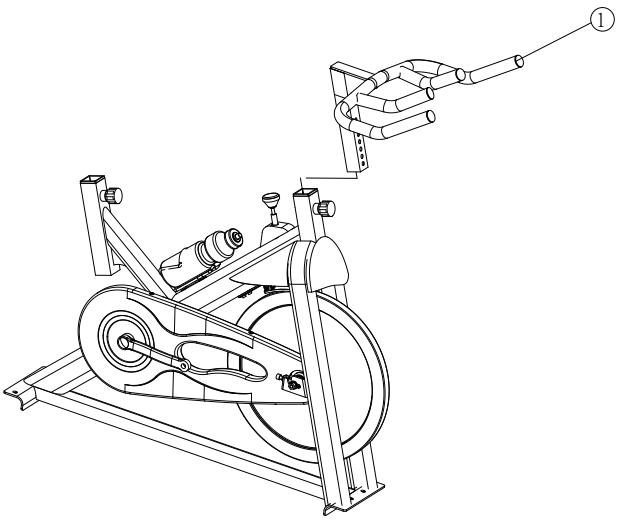
ACCESSOIRES

PIÈCE	DESCRIPTION	QUANTITE :	INDICATION PARTICULIERE
1	GUIDON	1	HABILLAGE CHROME ET P.V.C.
2	SELLE	1	CHROME
3	PEDALE (G)	1	FILET A GAUCHE
4	PEDALE (D)	1	FILET A DROITE
5	CLE PLATE UNIVERSELLE	1	
6	CLE ALLEN	1	POUR SERRER
7	VIS ALLEN	4	M8 x 16 mm
8	RONDELLE	4	Φ^8
9	PIED D'APPUI AVANT	1	AVEC ROULETTES DE TRANSPORT
10	PIED D'APPUI ARRIERE	1	SANS ROULETTES DE TRANSPORT



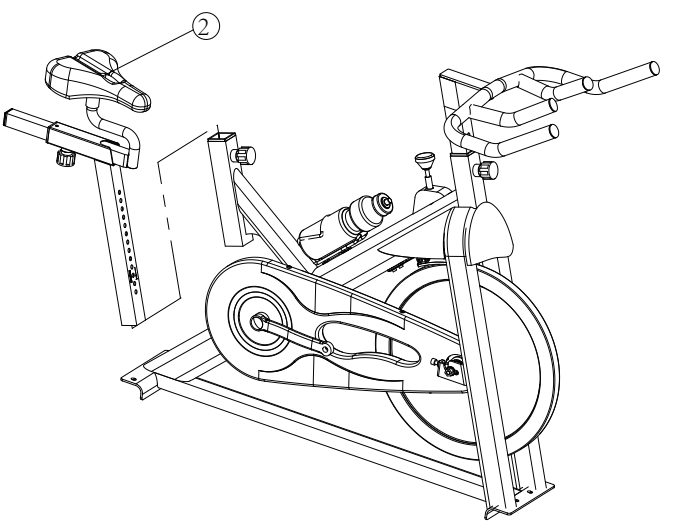
ETAPE DE MONTAGE 1

Assemblez le guidon (1) au cadre en introduisant la tige du guidon dans son support et la fixant avec le bouton de réglage.



ETAPE DE MONTAGE 2

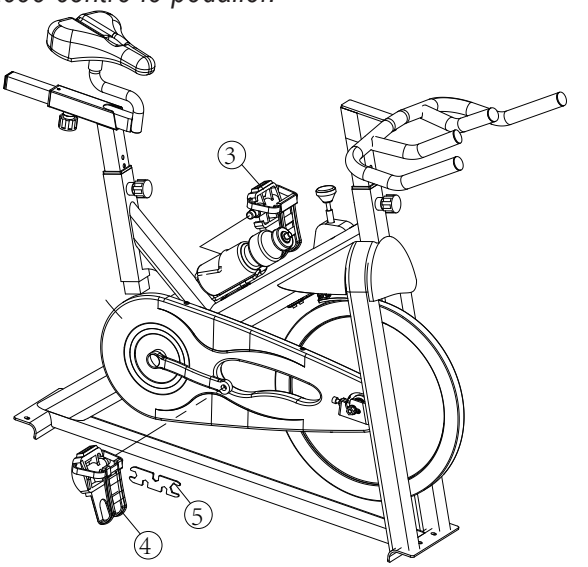
Assemblez le siège (2) au cadre en introduisant la tige de la selle dans son support et la fixant avec le bouton de réglage.



ETAPE DE MONTAGE 3

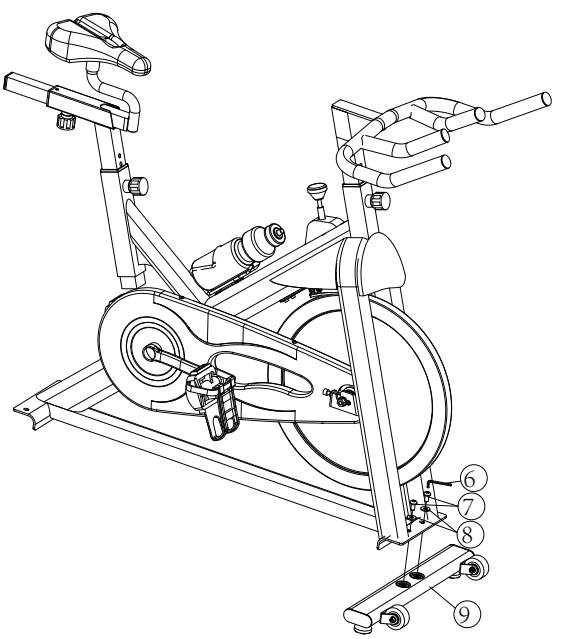
Avec la clé plate universelle, fixez la pédale de gauche marquée d'un L (3) à la manivelle du pédalier gauche. La pédale gauche est dotée d'un filet à gauche. Tournez la pédale dans le sens anti-horaire jusqu'à ce qu'elle soit placée contre le pédalier.

Avec la clé plate universelle, fixez la pédale de droite marquée d'un R (4) à la manivelle du pédalier droit. La pédale droite est dotée d'un filet à droite. Tournez la pédale dans le sens anti-horaire jusqu'à ce qu'elle soit placée contre le pédalier.



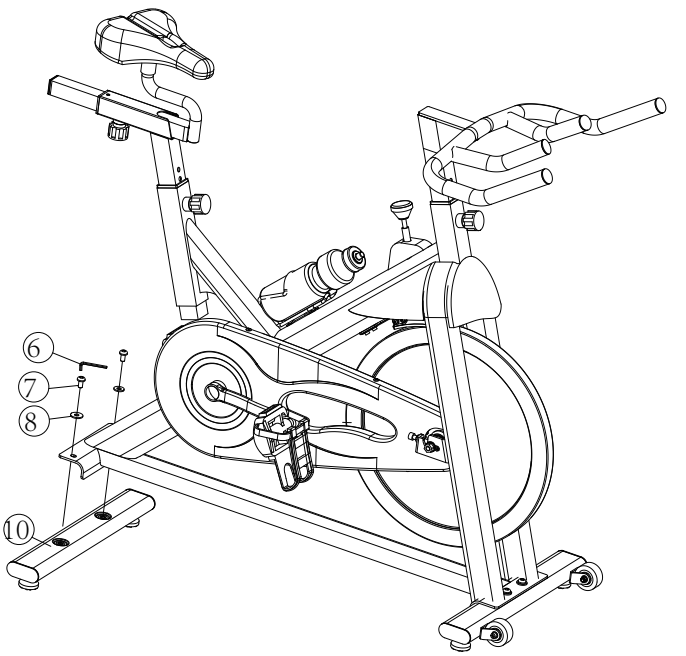
ETAPE DE MONTAGE 4

Attachez le pied d'appui avant au cadre avec deux vis Allen (7) et deux rondelles (8), puis serrez-les avec la clé Allen (6).



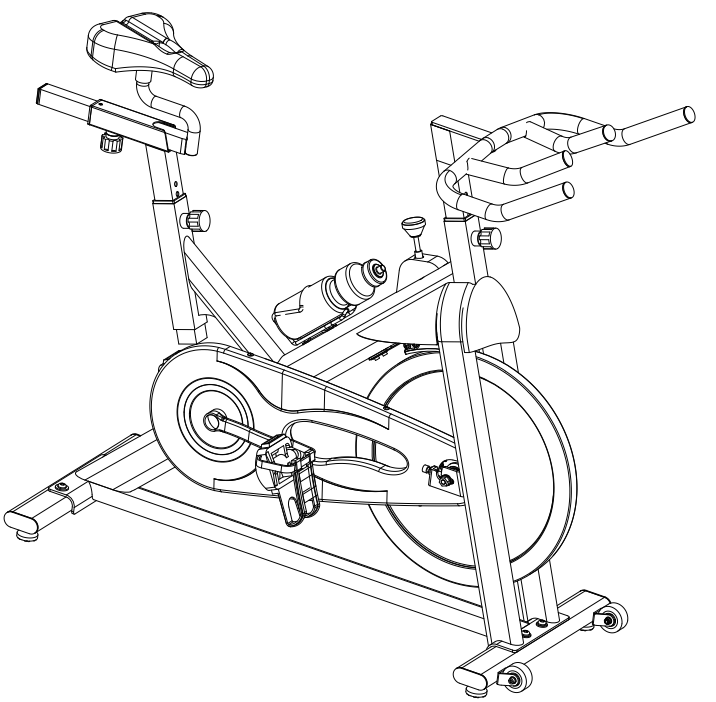
ETAPE DE MONTAGE 5

Attachez le pied d'appui arrière (10) au cadre avec deux vis Allen (2) et deux rondelles (3), puis serrez-les avec la clé Allen (1).



ETAPE DE MONTAGE 6

Félicitations ! Vous avez fini l'assemblage de votre vélo d'appartement !



RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT, CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MEDECIN.

COMBIEN DE FOIS ? (fréquence d'entraînement)
L'union des cardiologues américains recommande de s'entraîner au moins 3 à 4 fois par semaine afin de maintenir son cœur en bonne santé. Si vous vous êtes fixé un autre objectif, par ex. de perdre du poids ou de réduire la masse grasse corporelle, vous atteindrez plus rapidement le résultat escompté en vous entraînant le plus souvent possible. Peu importe que vous vous entraîniez 3 ou 6 fois par semaine, l'essentiel est que le sport devienne partie intégrante de votre vie. De nombreuses personnes se tiennent avec succès à un programme de fitness car elles se réservent une plage de temps définie dans leur agenda quotidien. Cette heure de sport peut avoir lieu le matin avant le petit déjeuner, lors de la pause de midi ou le soir devant la télévision.
Plus importante encore que l'heure est la routine qui doit s'instaurer dans votre vie. Par ailleurs, il est essentiel que vous ne soyez pas dérangé pendant cet horaire précis. Afin de suivre avec constance votre programme de remise en forme, celui-ci doit devenir une des priorités dans votre vie. Commencez donc par sortir votre agenda et notez-y vos heures d'entraînement pour le mois à venir !

COMBIEN DE TEMPS ? (durée d'entraînement)
Pour exercer votre endurance, vos séances d'entraînement doivent durer entre 24 et 60 minutes. Toutefois, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de l'entraînement. Si vous n'avez pratiqué aucune activité sportive ces dernières années, il vaut mieux débuter par des séances de 5 minutes. Votre corps nécessite du temps pour s'habituer à l'entraînement. Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, il est alors judicieux de consacrer davantage de temps encore à l'entraînement, mais avec un niveau de résistance bas. La durée idéale pour perdre du poids est de 48 minutes et plus.

A QUELLE INTENSITE ? (intensité de l'entraînement)
L'intensité de votre entraînement dépend aussi de vos objectifs. Si vous utilisez votre appareil pour vous préparer à un marathon, vous vous entraînerez vraisemblablement plus durement que si vous souhaitez « seulement » améliorer votre forme physique. Indépendamment de vos objectifs sur le long terme, vous devriez aborder cet entraînement avec modération. Un entraînement cardiovasculaire ne doit pas causer de douleurs si vous souhaitez que votre corps en retire des bénéfices ! Il existe deux possibilités pour mesurer l'intensité de votre entraînement. Soit vous mesurez votre fréquence cardiaque (avec les capteurs cardiaques situés sur les poignées ou bien un pulsomètre sans fil disponible dans le commerce), soit vous estimez le niveau d'effort physique ressenti (ce qui est plus simple qu'il y paraît).

NIVEAU RESSENTI D'EFFORT PHYSIQUE
L'intensité de l'entraînement se laisse facilement mesurer en estimant le niveau ressenti de l'effort physique fourni. Si, pendant l'entraînement, vous perdez haleine tant et tant que vous n'êtes plus en mesure de mener une conversation normale, cela signifie que vous vous entraînez trop durement et que vous devriez ralentir l'allure. Soyez à l'écoute de votre corps qui saura vous signifier, par d'autres signaux, qu'il est surmené.

DIAGRAMME DE FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La fréquence cardiaque cible désigne le nombre de battements par minute que votre cœur réalise pour atteindre l'effet d'entraînement voulu. Cette valeur est calculée en pourcentage du nombre maximal de battements que votre cœur est capable d'effectuer en une minute. La fréquence cible varie suivant les personnes, leur âge, leur niveau de forme et leurs objectifs d'entraînement. L'union des cardiologues américains conseille de s'entraîner avec une fréquence cardiaque cible oscillant entre 60% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale. Les débutants devraient s'exercer avec une fréquence cardiaque cible de 60%, tandis que les personnes plus entraînées peuvent pousser jusqu'à 70 voire 75%. Se reporter au graphique ci-contre.

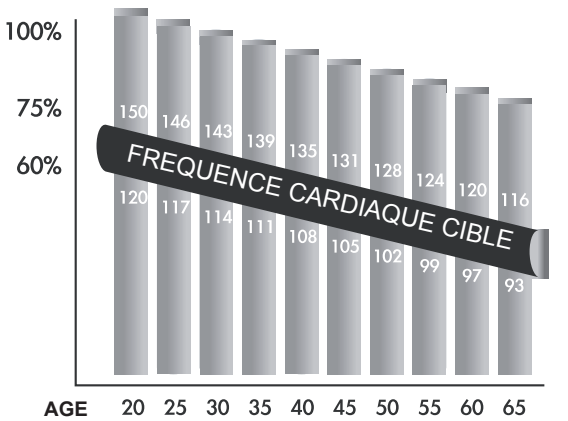


DIAGRAMME DE FREQUENCE CARDIAQUE

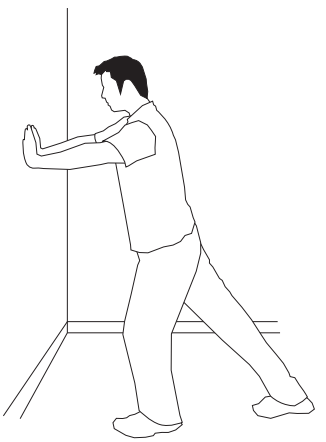
EXEMPLE
Pour une personne âgée de 42 ans : en abscisse, cherchez votre âge approximatif (la quarantaine), puis lisez la fréquence cardiaque cible en remontant la colonne de l'ordonnée.
Résultats : 60% de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75% de la fréquence maximale = 135 battements par minute

ASTUCE

ETIREMENTS

ETIREMENTS AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Avant l'entraînement, nous recommandons de consacrer tout d'abord quelques minutes à des exercices d'étirement simples. De cette manière, vous effectuez votre entraînement plus souplement et diminuez les risques de blessure. Exécutez tous les étirements avec précaution. Ces exercices ne doivent causer aucune douleur. Veillez à ne pas interrompre brusquement les mouvements, mais à revenir lentement à votre position initiale.

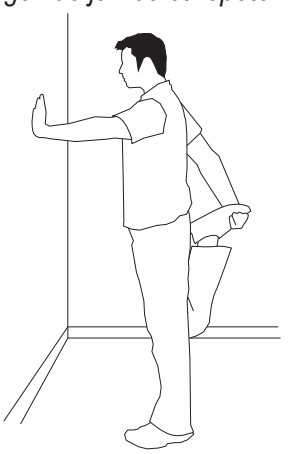


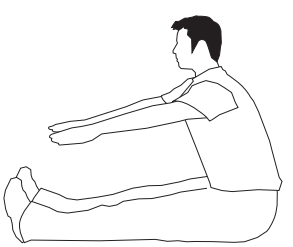
1. ETIREMENT DES MOLLETS

Placez-vous à une courte distance devant un mur. La pointe du pied gauche devrait se trouver à environ 45 cm du mur et le pied droit à une trentaine de centimètres de l'autre pied. Appuyez-vous sur le mur en y posant les deux mains bien à plat. Maintenez toute la plante du pied bien au sol et restez dans cette position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale. Changez de jambe et répétez l'exercice.

2. ETIREMENT DES QUADRICEPS (CUISSES)

Appuyez-vous sur un mur avec la main gauche. Soulevez votre pied droit, saisissez-le avec votre main droite au niveau de la cheville et tirez sur votre pied pendant 15 secondes afin de bien étirer les muscles de la cuisse. Le genou de la jambe pliée reste à la même hauteur de celui de la jambe d'appui. Répétez l'exercice avec la jambe et la main gauches.





3. ETIREMENT DES JAMBES ET DU BAS DU DOS

Asseyez-vous parterre, les jambes étendues et collées l'une à l'autre. Etirez vos bras aussi loin que possible vers l'avant. Ne pliez pas les genoux. Etirez vos doigts jusqu'aux orteils et tenez la position pendant 15 secondes. Revenez lentement à votre position initiale et redressez le dos. Répétez l'exercice une fois.

ASTUCE

SIGNIFICATION DES PHASES D'ECHAUFFEMENT ET DE RECUPERATION

ECHAUFFEMENT

Nous vous conseillons de vous échauffer pendant les 2 à 5 premières minutes. Pendant l'échauffement, détendez vos muscles et préparez-vous à un entraînement intensif. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil à faible vitesse pendant votre échauffement.

RECUPERATION

Ne mettez jamais fin brusquement à votre entraînement ! Une phase de récupération de 3 à 5 minutes permet à votre cœur de s'adapter progressivement à la diminution des efforts. Assurez-vous d'avoir réduit la vitesse afin de permettre le ralentissement de votre fréquence cardiaque. A l'issue de la récupération, répétez les exercices d'étirement décrits ci-dessus et détendez vos muscles.

ASTUCE

DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

Une des étapes importantes lors de l'élaboration d'un programme de remise en forme à long terme est le choix de l'objectif visé. L'objectif principal est-il la perte de poids ? Une amélioration du tonus musculaire ? Une diminution du niveau de stress ? La préparation à des compétitions sportives se déroulant au printemps ? Fixez-vous des objectifs clairs et il vous sera ensuite plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Vous trouverez ci-dessous des exemples d'objectifs et d'intensité d'entraînement :

- *Perte de poids – résistance moindre, entraînement prolongé*
- *Amélioration de la condition physique – entraînement à intervalles, alternance de résistances élevées et basses*
- *Davantage d'énergie au quotidien – plusieurs séances d'entraînement brèves dans la journée*
- *Amélioration des performances sportives – entraînement avec des résistances élevées*
- *Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – résistance adaptée et séances d'entraînement prolongées*

Définissez vos objectifs et traduisez-les autant que possible en valeurs exactes et mesurables, puis notez-les par écrit. Plus la définition de vos objectifs sera précise et plus il vous sera facile de constater vos progrès. Si vous vous fixez des objectifs à long terme, subdivisez-les en étapes mensuelles et hebdomadaires. Des objectifs à long terme ne vous motiveront peut-être pas suffisamment. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme.

ENTRETIEN

Le standard de sécurité prescrit par Horizon Fitness ne peut être maintenu qu'en contrôlant régulièrement l'appareil d'entraînement. Un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement et de son environnement vous permettra d'éviter des problèmes de maintenance et des appels au service d'assistance. C'est la raison pour laquelle nous vous conseillons de respecter le plan d'entretien suivant. Les pièces irréparables doivent être immédiatement remplacées. N'utilisez pas l'appareil tant qu'un problème n'a pas été résolu !

APRES CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- *Essuyez toutes les traces de sueur et d'humidité du vélo d'appartement avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants. Ils pourraient endommager l'appareil.*
- *Avant chaque entraînement, vérifiez que que les pièces sont bien fixées (par ex. les manivelles et les pédales) et, le cas échéant, reserrez-les.*

CHAQUE SEMAINE

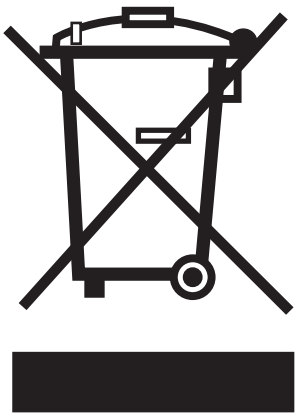
- *Inspectez la roue d'inertie. Si besoin est, reserrez les écrous.*
- *Retirez le garde-chaîne et contrôlez que la chaîne est bien souple. Si besoin, graissez et alignez la chaîne.*
- *Contrôlez que la manivelle est bien fixée au pédalier.*
- *Contrôlez toutes les pièces (écrous ou vis) qui ont servi au montage.*

CHAQUE MOIS

- *Assurez-vous que toutes les vis et pédales sont bien serrées.*
- *Eliminez tous les dépôts sur le rail de la selle.*
- *Inspectez la chaîne et sa tension. A cette fin, tournez la pédale d'un quart de tour ; aucun mouvement ne doit être induit entre la manivelle et la roue d'inertie.*
- *Graissez les vis, les filets de pédale, les réglages en hauteur et les autres pièces montées.*

GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.
Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49 (0) 2234 9997-100.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0) 2234 9997-100
e-mail : info@horizonfitness.de

Assistance technique :
Téléphone : +49(0) 2234 9997-500
e-mail : service@horizonfitness.de

Télécopie : +49(0) 2234 9997-200

Internet : www.horizonfitness.de

HORIZON
FITNESS